



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 15. 5. 2023 | Monika Poledníková

# Půst nabízí řadu zdravotních benefitů, ale má svá rizika a nehodí se pro každého

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Pust-nabizi-radu-zdravotnich-benefitu,-ale-ma-sva-rizika-a-nehodi-se-pro-kazdeho\\_\\_s10012x20565.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Pust-nabizi-radu-zdravotnich-benefitu,-ale-ma-sva-rizika-a-nehodi-se-pro-kazdeho__s10012x20565.html)

Půst je tak trochu módní záležitostí. I když argumentů, proč se do něj pustit, existuje celá řada. Zdravotní výhody, očista organismu nebo důvody náboženské. Díky půstu můžete zhubnout, srovnat si hladinu krevního cukru nebo eliminovat záněty v těle. Pravidelné půsty pak mohou být prevencí mnoha civilizačních onemocnění.



Půst může být přerušovaný nebo prodloužený. Zatímco přerušovaný půst znamená, že hladovíte méně než několik dní nebo střídáte časy jedení a postění se, prodloužený půst začíná na dvou dnech a může trvat třeba i několik týdnů. Zjednodušeně řečeno lze říci, že pokud tělu nedáme jídlo, umožníme mu

odpočívát a čistit se.

## Proč si naordinovat půst?

Naše tělo je zatěžováno a zanášeno negativně působícími látkami, jako jsou například škodliviny v ovzduší a ve vodě, chemické látky v potravinách, nikotin, kofein, alkohol, vedlejší účinky léků atd. Pokud je zátěž organismu velká, projeví se to únavou, vyčerpáním, nespavostí, psychickými obtížemi, ale i vážnějšími zdravotními problémy. **Nejvhodnější dobou pro detoxikaci organismu i pro půsty je jaro**, jelikož tělo i mysl jsou v tento čas na jakoukoliv očistu nejlépe připraveny.

Než se však do půstu pustíte, důkladně **zvažte tu nejoptimálnější variantu vhodnou právě pro vás**. A pokud máte jakékoli zdravotní omezení,



**nejprve se vždy poradte se svým ošetřujícím lékařem.**

## **Terapeutické hladovění**

Idealisté mezi lékaři nazývají půst královskou cestou medicíny. Půst totiž údajně potírá příčiny mnoha nemocí. Protože **člověk během půstu neposkytuje svému tělu žádnou výživu kromě vody, organismus nemá co trávit a může se soustředit na „úklid“**. To znamená, že se bude pokoušet vyloučit všechno, s čím se dosud nebyl schopen vypořádat, jelikož se zaměřoval vždy jen tím nejnütnějším, totiž trávením potravy. Tímto způsobem se nám podaří snížit váhu vyloučením takzvaných strusek, ale také zásob bílkovin, tuků a především přebytečné vody a zbytků stolice ze střev. I z toho důvodu je žádoucí spojit postní kúru s pročištěním střev. Samočisticí proces, který díky půstu v těle nastartujeme, pomůže i k pročištění dalších orgánů. Tělo bude čerpat ze zásob.

Půst je mnohými odborníky považován za účinnou **alternativní terapii některých nemocí**, jako je:

- revmatoidní artritida,
- akutní pankreatitida,

- hypertenze,
- zánětlivé onemocnění střev,
- některé druhy rakoviny,
- muskuloskeletální bolesti,
- syndrom dráždivého tračníku,
- plicní onemocnění,
- migréna, bolesti hlavy,
- obezita,
- Alzheimerova choroba,
- poruchy spánku.

## Přerušovaný půst

Mnoho diet se zaměřuje na to, co jíst. Avšak **přerušovaný půst (neboli intermittent fasting, IF) je o tom, kdy jíst**. Při přerušovaném půstu jíme totiž jen v určitou dobu. A výzkumy jasně dokládají, že **přerušovaný půst může mít skutečně zdravotní přínosy**. Existuje mnoho způsobů, jak přerušovaný půst aplikovat. Všechny způsoby jsou však založeny na výběru **pravidelných časových období k jídlu a k postění se**.

- Mezi nejčastější patří například **střídavý půst**. To znamená, že jeden den jíte normální stravu a druhý den si dáte buď jen jedno malé jídlo nebo

pijete jen vodu.

- Oblíbený je i **časově omezený půst**. Tedy jíte úplně normálně, avšak každý den pouze v daném osmihodinovém okně. Například mezi 9. a 17. hodinou. Předtím ani potom nedáváte tělu žádnou stravu, pouze tekutiny. Dalších 16 hodin se tedy postíte.
- A další možností je i **půst 5 : 2**. Tedy jíte normální stravu pět dní v týdnu a další dva dny dodržujete půst. V době půstu byste se pochopitelně měli vzdát i alkoholu, nikotinu či kofeinu.

## Zdravotní benefity přerušovaného půstu

Podle odborníků má přerušovaný půst prokazatelně mnohé výhody pro naše zdraví. Studie například zjistily, že přerušovaný půst zvyšuje pracovní paměť u zvířat a verbální paměť u dospělých lidí.

- Přerušovaný půst rovněž **zlepšuje krevní tlak a klidovou srdeční frekvenci**.
- Zároveň pomáhá **zlepšovat fyzický výkon**.
- Navíc při testech na zvířatech zabránil přerušovaný půst vzniku obezity. Což se ostatně děje i u lidí.
- Kromě toho, že **může pomoci zhubnout**, je schopen **snížit hladinu glukózy a inzulínu nalačno**.

- A zároveň je schopen **snížovat inzulínovou rezistenci**, snížit hladiny leptinu a zvýšit hladiny adiponektinu.

Ve studiích bylo rovněž zjištěno, že někteří pacienti praktikující přerušované hladovění pod dohledem svého lékaře, byli schopni zvrátit svou potřebu inzulínové terapie. Přerušovaný půst může časem rovněž podpořit zdraví srdce. Jak už bylo



řečeno, je schopen **snížovat krevní tlak, snížovat zánět či snížit hladinu „špatného“ (LDL) cholesterolu.**

## **Půst není vhodný pro každého**

Některé studie naznačují, že postění se každý druhý den má přibližně stejné účinky jako typická nízkokalorická dieta. Je však také důležité vědět, že **přerušovaný půst není úplně pro každého** a může mít i **nepříjemné vedlejší účinky**. Nejčastěji je to hlad, únava, změny nálady, nespavost,

závrať, nevolnost či bolesti hlavy.

- Rozhodně by **půst neměly podstupovat** těhotné nebo kojící ženy. Dále lidé s anamnézou poruchy příjmu potravy nebo nemocní senioři. Lidé s ledvinovými kameny, gastroezofageálním refluxem nebo s cukrovkou 2. typu byste měli své jídelní plány v každém případě konzultovat s ošetřujícím lékařem. U cukrovky 1. typu není půst vhodný v žádném případě. A rovněž není půst doporučen dětem a mladistvým do 18 let.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: WEISE, D. Otfried, 2002, Detoxikace celého těla, Fontána**

**MANDŽUKOVÁ, Jarmila, 2017, Sebeléčba - cesta ze zdraví a vitality, Start**

**<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/intermittent-fasting/faq-20441303>**

**<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/intermittent-fasting-what-is-it-and-how-does-it-work>**

**<https://news.usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-of-damaged-old-immune-system/>**

[detoxikace](#) [efektivní hubnutí](#) [intermitentní hladovnění](#) [intermittent fasting](#) [jarní očista](#) [přerušovaný půst](#) [půst](#) [terapeutické hladovění](#) [vysoký cholesterol](#) [vysoký krevní tlak](#) [záněť](#)



Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)